



فاعلية تمارينات نوعية في تطوير بعض السلوكيات الخطئية الدفاعية والهجومية
للاعبي بكرة القدم لأعمار 14-15 سنة

**The effectiveness of specific exercises in developing some
defensive and offensive tactical behaviors for football
players aged 14-15 years**

ا.م.د. احمد سلمان صالح

Prof. Dr. Ahmed Salman Saleh

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**University of Diyala, College of Physical Education and
Sports Sciences**

ahmedalshemaree8@gmail.com

م.م عباس فاضل قدوري عطية

M.M. Abbas Fadel Qaddouri Attia

وزارة التربية مديرية العامة لتربية ديالى

**Ministry of Education, General Directorate of Education,
Diyala**

abbasnot11@gmail.com

م. أعضاء ورور نعمة شاطي

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

M. Adwaa Warwar Naama Shatti

**University of Diyala, College of Physical Education and
Sports Sciences**

ملخص البحث: 3rd IPSSD-CONFERENCE

يهدف هذا البحث إلى دراسة مدى فاعلية التمارينات النوعية في تطوير بعض السلوكيات الخطئية الدفاعية والهجومية لدى لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية 14-15 سنة، والتي تعد من أهم المراحل العمرية في بناء اللاعب بشكل متكامل من الناحية الفنية والبدنية والذهنية. تُعتبر هذه المرحلة أساسية لأن اللاعب في هذا السن يبدأ بفهم الجوانب التكتيكية والاستراتيجية

للعبة، ويحتاج إلى دعم تدريبي يركز ليس فقط على المهارات البدنية والفنية، بل يتعمق في تطوير السلوك الخططي الجماعي والفردى.

لقد لوحظ خلال التدريبات والمباريات ضعف واضح في تطبيق السلوكيات الخططية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية، خاصة فيما يتعلق بالتمركز الصحيح، والضغط على حامل الكرة، والتغطية الدفاعية، وكذلك التحركات الهجومية التي تفتح مساحات أو تخلق زوايا تمرير فعالة. ويرجع ذلك إلى أن البرامج التدريبية التقليدية غالباً ما تركز على الجوانب البدنية والمهارية دون الاهتمام الكافي بتطوير الوعي التكتيكي والخططي، مما يؤدي إلى ضعف في الأداء التكتيكي للفريق بشكل عام.

استجابة لهذه المشكلة، صمم الباحث تماريناً نوعية تراعى طبيعة اللعبة الحقيقية والمواقف الواقعية داخل الملعب، تستهدف تطوير مهارات تمرکز اللاعبين، وكيفية تطبيق الضغط على المنافس، والانتقال السلس من الدفاع إلى الهجوم، والتحركات الجماعية التي تساهم في خلق فرص هجومية فعالة. وقد تم إعداد هذه التمارين بما يتوافق مع الخصائص البدنية والعقلية للاعبين في هذه الفئة العمرية، مع مراعاة التدرج في الصعوبة ودمج الجانب الذهني بالجانب البدني.

لتقييم أثر هذا البرنامج التدريبي، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي، حيث جُمع القياس القبلي قبل بداية التمارين، والبعدي بعد انتهاء البرنامج الذي استمر لمدة ثمانية أسابيع. خلال هذه الفترة، خضع اللاعبون لسلسلة من التمارين الخططية الدفاعية والهجومية التي تم تنفيذها بانتظام وبإشراف متخصصين، مع مراقبة دقيقة لأداء اللاعبين وتطورهم.

تم جمع البيانات باستخدام استمارات تقويم الأداء الخططي بالإضافة إلى ملاحظات المدربين وتحليل الفيديوهات المسجلة للتدريبات والمباريات، ما وفر صورة شاملة عن أداء اللاعبين. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية واضحة بين القياسين القبلي والبعدي، حيث تحسن أداء اللاعبين في مختلف الجوانب الخططية، سواء في الدفاع من حيث التمرکز الصحيح، والضغط الفعال، والتغطية عند الاختراق، أو في الهجوم من خلال تحركات ذكية لفتح المساحات، وتبادل مراكز اللاعبين، والتسارع نحو المناطق الخالية لاستغلالها بشكل أمثل.

خلاصة القول، إن تطبيق التمارين النوعية المصممة بعناية، والتي تراعى متطلبات الفئة العمرية وتدمج بين الجوانب البدنية والذهنية والخططية، يؤدي إلى تحسين ملموس في أداء اللاعبين من حيث السلوك الخططي، وهذا ينعكس إيجابياً على أداء الفريق بشكل عام. وعليه،



ينصح الباحثون بضرورة دمج مثل هذه التمرينات في البرامج التدريبية لأكاديميات كرة القدم والمدارس الرياضية، وتشجيع المدربين على تبني أساليب تدريبية تحاكي الواقع التكتيكي للعبة، مع متابعة دورية لتقويم وتطوير الأداء الخططي للاعبين.

Abstract

This research aims to examine the effectiveness of specific training exercises in developing certain defensive and offensive tactical behaviors among football players aged 14–15 years. This is one of the most important age groups in developing a player's technical, physical, and mental development. This stage is considered essential because players at this age begin to understand the tactical and strategic aspects of the game and require training support that focuses not only on physical and technical skills, but also delves into developing collective and individual tactical behavior. During training and matches, a clear weakness was observed in the application of tactical behaviors among players in this age group, particularly with regard to correct positioning, pressure on the ball carrier, defensive coverage, and offensive movements that open up spaces or create effective passing angles. This is due to the fact that traditional training programs often focus on physical and skill aspects without sufficient attention to developing tactical and tactical awareness, leading to weak overall team tactical performance. In response to this problem, the researcher designed specific exercises that take into account the nature of the real game and realistic on-field situations. These exercises aimed to develop players' positioning skills, how to apply pressure on opponents, smooth transitions from defense to attack, and collective movements that contribute to creating effective offensive opportunities. These exercises were designed to match the physical and mental characteristics of players in this age group, taking into account gradual difficulty and integrating mental and physical aspects. To evaluate the impact of this training program, an experimental approach was used, using a single-group design with pre- and post-measurements. The pre-measurement was collected before the start of the training, and the post-measurement was collected after the completion of the eight-week program. During this period, the players underwent a series of defensive and offensive tactical exercises, which were implemented regularly under the supervision of specialists, with close monitoring of their performance and development.

Data was collected using tactical performance evaluation forms, in addition to coaches' observations and analysis of recorded videos of training and matches, providing a comprehensive picture of the players'

performance. The results showed clear statistically significant differences between the pre- and post-tests, with improved player performance across various tactical aspects, including defensively, in terms of correct positioning, effective pressure, and coverage during penetration, and offensively, through intelligent movements to open up spaces, swap player positions, and accelerate towards vacant areas to exploit them optimally.

In conclusion, implementing carefully designed, specific exercises that take into account the requirements of the age group and integrate physical, mental, and tactical aspects leads to a tangible improvement in player performance in terms of tactical behavior, which positively impacts overall team performance. Therefore, the researchers recommend incorporating such exercises into the training programs of football academies and sports schools, and encouraging coaches to adopt training methods that mimic the tactical reality of the game, with periodic monitoring to evaluate and develop players' tactical performance.

المقدمة وأهمية البحث:

تعد تحركات اللاعبين داخل الملعب هي الأساس في عمل الفريق الجماعي. إذ دائماً تتولد خيارات لعب صحيحة واتخاذ قرارات مناسبة في مواقف اللعب المختلفة وبالتالي فإن معرفة اللاعبين كيفية التحرك وفقاً لخطوط اللعب واجبات كل خط ضرورة لإنجاح عمل الفريق، و لعبه كره القدم كغيره المتغيرات والمواقف التي تعتمد على جهود اللاعبين ومستوياتهم البدنية والمهارية والعقلية خاصة وإنها تلعب كمجموعه وليس فردياً لذلك يكون التفاهم والانسجام هي إحدى الركائز التي تدعم فرق كره القدم لوضوح عمل اللاعبين مع بعضهم و حتى أنه يسمح للاعبين بالاستدلال على تحركات اللاعبين الآخرين.

وظهر في الفترة الأخيرة تنسيق عالي والانسجام بين اللاعبين مما أدى إلى تحسين نتائج الفريق الذي يمثلونه وهذا نتيجة وجود جهود كبيرة من قبل المدربين والمحليين الذين يعملون بشكل علمي وواقعي وتطبيق تمارين خطية مدروسة فضلاً عن اختيار اللاعبين المناسبين لهذه الخطط والمراكز وتظهر كفاءة التدريب في اختيار نوعيه التمارين خلال الوحدات التدريبية من هذه التمارين والتي تكون إحدى أشكال التدريب القريب من اللعب وتكون في أهداف محدده وفي إطار أشبه بالتنافس صعوداً.

ومن أبرز مظاهر الأداء الخططي التي تسهم في تحسين نتائج الفرق هي السلوكيات الخططية الدفاعية والهجومية، والتي تشمل التحركات الواعية للاعبين داخل الملعب سواءً بهدف إحباط هجمات الخصم أو بناء الهجمات بشكل منظم (عبد الله، 2012، ص47). ومن هنا



تظهر أهمية تصميم تمارين نوعية تراعي عمر اللاعبين ومستوى نضجهم البدني والذهني، وتستهدف تطوير هذه السلوكيات بشكل منظم ومدرّس (حسين، 2016، ص66) إذ تظهر سلوكيات اللاعبين الحركية في الحالات الهجومية والدفاعية وكيفية التمرّكز الصحيح والتموضع خلف الزميل أو لفتح الثغرات والتحرك الى الامام للإسناد أو للخلف لتغطية المناطق الدفاعية . وتكمن أهمية هذا البحث في تقديم تمارين نوعية تهدف إلى تطوير السلوكيات الخطئية الدفاعية والهجومية للاعبين بعمر 14-15 سنة، وهم في مرحلة حساسة من مراحل التكوين الفني والفكري والجسمي لذا من الأفضل العمل بهذا الجانب في وقت مبكر حتى يكون اللاعب ذا معرفة ودراية بكل تحركاته وتحركات زملائه بالفريق ، إضافة الى إمكانية فهم الواجبات التي يكلف بها من قبل المدرب بصورة اسرع وبالتالي يكون استعداداه عالي للمباراة مهما كان المنافس .

واختار الباحث هذه المشكلة بعد مشاهدته لمباريات اندية محافظة ديالى للشباب بكرة القدم والتي لاحظ فيها اعتماد الفرق على المهارات الفردية والصفات التي يتمتع بها بعض اللاعبين دون وجود أي اثر فرقي مما نرى الكثير من الكرات العشوائية والضائعة والغير موجهه وتشابك خطوط اللعب خلف الكرة كل ذلك اثار حفيظة الباحث والتساؤل عن اللعب الصحيح وكيفية انتقال الكرة بين اللاعبين وفقا لخطوط اللعب وصولا الى الهدف.

اذ ان غياب المهارات مثل التمرير والجري بالكرة واقتصاره على التشبّيت والمراوغة من قبل لاعب قوي البنية سريع يكون وحيدا دون مساندة، وحتى الأهداف تأتي صدفة وليس بطريقة فنية، وهذا الامر يعود لأسباب تنظيمية اذ ان وقت الدوري غير معلوم وفترة الاعداد غير كافية وعدم الاستمرار بالتدريب خاصة للفئات العمرية وتقتصر مشاركتها على البطولة فقط. لذا ارتأى الباحث وضع تمارين نوعية تهدف الى تنظيم لعب الفريق وترتيب سلوكياتهم الحركية في الحالات الدفاعية والهجومية وإمكانية التصرف الصحيح لمواقف اللعب المختلفة.

1-2 اهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين نوعية لتطوير بعض السلوكيات الخطئية الدفاعية والهجومية للاعبين كرة القدم بعمر 14-15 سنة.
- 2- معرفة تأثير التمارين النوعية في تطوير السلوكيات الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم بعمر 14-15 سنة.
- 3- معرفة تأثير التمارين النوعية في تطوير السلوكيات الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم بعمر 14-15 سنة.

1-3 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض السلوكيات الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم بأعمار 14-15 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض السلوكيات الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم بأعمار 14-15 سنة.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : أكاديمية منتدى شباب الخالص في ديالى بكرة القدم.

1-4-2 المجال الزماني: المدة من 2025/2/14 م ولغاية 2025/6/3 م.

1-4-3 المجال المكاني: ملعب منتدى شباب الخالص في ديالى.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، لكونه يُعد من أكثر المناهج دقة في تحديد العلاقات السببية بين المتغيرات، كما أنه يوفر إمكانية التحكم في المتغيرات المستقلة لقياس تأثيرها على المتغيرات التابعة، وذلك من خلال تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) (عبد المجيد، 2006، ص92).

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى شباب الخالص أكاديمية مركز شباب الخالص لكرة القدم في محافظة ديالى/ قضاء الخالص، والبالغ عددهم (20) لاعباً تتراوح أعمارهم بين (14-15) سنة. والمشاركين في بطولة الموهبة الرياضية للمدارس التخصصية وتمتاز العينة بتجانسها من حيث العمر والمستوى المهاري، مما يعزز مصداقية التجربة.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث بالمصادر العربية والأجنبية و الملاحظة الشخصية المباشرة واستمارات التقييم. إضافة الى كرات قدم متنوعة الأحجام و أقماع ومصدات وحواجز وعلامات أرضية وكاميرا فيديو رقمية مع أقراص dvd وحاسوب وبرامج تحليل فيديو وقرطاسية.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات الأداء الخططي :

تم إعداد استمارة تقييم الأداء الخططي (دفاعي - هجومي) بالاستناد إلى ما ورد في الأدبيات العلمية، وخبرة الباحث، وعُرضت على نخبة من الأساتذة في التدريب الرياضي بكرة القدم، وأُجريت التعديلات وفق ملاحظاتهم، وتم اعتمادها بنسبة اتفاق 100% (سامي، 2018، ص41). اذ تضمنت الاستمارة المبادئ الأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم في المحور الدفاعي والمحور الهجومي وعمد الباحث الى احتساب الدرجات بالأرقام وبمستوياتها من ال10 الى ال100 بالاعتماد على ملاحظة المختصين اثناء سير المباراة المعتمدة للقياس. وكما موضح في الاستمارة الأولى والثانية. من الجدول (1و2).

الجدول (1)

استمارة (الأولى) تبين تقييم تمرکز خطوط اللعب في الجانب الدفاعي بكرة القدم

أولاً: تمرکز خط الدفاع										
1	المفردة	التقييم								
2	التمرکز الصحيح للاعب الخط الخلفي	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
3	الضغط على حامل الكرة	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
4	تطبيق مصيدة التسلل	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
5	التغطية عند الاختراق	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
6	الانتقال من الهجوم الى الدفاع	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
ثانياً: تمرکز خط الوسط										
1	المفردة	التقييم								
1	تشكيل خط ثانٍ أمام المدافعين	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
2	الضغط على حامل الكرة	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
3	قطع خطوط التميرير	10 □	20 □	30 □	40 □	50 □	60 □	70 □	80 □	90 □
4	العودة السريعة للوضع الدفاعي									

ثالثاً: تمرکز خط الهجوم											
التقييم										المفردة	
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	الدفاع من الأمام (الضغط العالي)	1
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	إغلاق زوايا التمرير على المدافعين	2
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	التراجع عند فقدان الكرة	3

الجدول (2)

استمارة (الثانية) تبين تقييم تمرکز خطوط اللعب في الجانب الهجومي بكرة القدم

أولاً: تمرکز خط الهجوم											
التقييم										المفردة	
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	التحرك لفتح المساحات في دفاع الخصم	2
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	التحرك لخلق زوايا تمرير فعالة	3
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	جذب المدافعين بعيداً عن مناطق الخطر	4
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	التحرك الذكي بدون كرة	5
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	الضغط العالي عند فقدان الكرة	6
ثانياً: تمرکز خط الوسط الهجومي											
التقييم										المفردة	
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	التحرك بين الخطوط لاستغلال الفراغات	1
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	دعم الهجوم من الخلف	2
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	تبادل المواقع مع اللاعبين الأماميين	3
100 □	90 □	80□	70□	60□	50□	40 □	30 □	20□	10 □	السيطرة على وسط الميدان هجوماً	4

ثالثاً: الأجنحة والمهاجمين											
التقييم										المفردة	
100 □	90 □	80 □	70 □	60 □	50 □	40 □	30 □	20 □	10 □	1	التمرکز في الأطراف لفتح اللعب
100 □	90 □	80 □	70 □	60 □	50 □	40 □	30 □	20 □	10 □	2	التمرکز المناسب عند امتلاك الكرة
100 □	90 □	80 □	70 □	60 □	50 □	40 □	30 □	20 □	10 □	3	الانطلاق في المساحات الخالية
100 □	90 □	80 □	70 □	60 □	50 □	40 □	30 □	20 □	10 □	4	تسريع التبادل الهجومي مع الزملاء

2-4-2 طريقة القياس :

تم توزيع الاستمارة المعدة للمتغيرات الدفاعية والهجومية على عدد من السادة المختصين من الاكاديميين ومن لهم خبرة ميدانية بكرة القدم سواء باللعب او التدريب , إضافة الى تزويد كل مختص بقرص (dvd) يحتوي على تسجيل فديوي بمونتاج سينمائي يوضح مجريات المباراة . هذا التسجيل قابل للإعادة او التشغيل ببطء لكي يتسنى للمحكم إعادة او ابطاء التسجيل عند حدوث أي طارئ. وتم توزيعها على ثلاث أساتذة مختصين بعلم التدريب الرياضي وكرة القدم ولديهم تاريخ رياضي بممارسة كرة القدم* .

اذ يكون التسجيل وفقاً للدرجات المعتمدة في الاستمارة بتأشير الحالات عند حدوثها في المباراة فعند كل حالة هجوم او دفاع يبدأ تسجيل جديد للدرجات وتقوم الحالة باستخراج الوسط الحسابي لكل فقرة من الفقرات الموضحة في الاستمارة . ويكون التقييم كالآتي (- ممتاز (90-100)، جيد جداً (75-89)، جيد (60-74)، مقبول (45-59) و ضعيف (أقل من 45).

2-4-3 اعداد التمرينات:

عمد الباحث بعد الاطلاع على بعض الدراسات والمراجع العلمية الى اعداد مجموعة من التمرينات الخطئية الهادفة الى معرفة اللاعبين بالواجبات الهجومية والدفاعية والتي راعى الباحث فيها مستوى العينة ومستعينا بالمبادئ الخطئية التي يعمل عليها جميع المدربين سواء

* - أستاذ دكتور ضياء حمود مولود: التدريب الرياضي كرة القدم , جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- أستاذ دكتور صادق جعفر محمد: التدريب الرياضي كرة القدم , جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- أستاذ مساعد دكتور حسين جبار : التدريب الرياضي كرة القدم , مدرب كرة قدم , وزارة الشباب والرياضة .



اكانت في الجانب الهجومي او الدفاعي، اذ اعد الباحث تمارينات نوعية لكل مبدأ إضافة الى ذلك التمارينات في مواقع محددة والتمارين المشابهة لواقع المباراة ، كما شملت التمارينات تقسيم الملعب الى اقسام طولية وعرضية كلها تهدف الى تحسين حركة اللاعب والمجموعة . وتضمنت التمارينات الجانبين الدفاعي والهجومي وكما يلي:

أولاً: التمارينات الدفاعية .:

- 1- تركز خط الدفاع، التمرکز الصحيح للاعبی الخط الخلفی. يعتمد على تنظيم دفاع ثلاثي أو رباعي، يتحرك أمام المهاجمين المنافسين، ويركز على المحافظة على التمرکز الجماعي في مواجهة التحركات الهجومية. يهدف الى تقوية التنظيم الدفاعي الجماعي.
- 2- الضغط على حامل الكرة بلاعب مقابل مدافع في مساحة 10×15م، يهاجم المهاجم والمدافع يطبق الضغط دون ارتكاب خطأ. يهدف: تقليل وقت ومساحة تحكم المهاجم بالكرة.
- 3- تطبيق مصيدة التسلل، بتحريك خط الدفاع كوحدة واحدة للأمام بمجرد تمرير الكرة، لاختبار توقيت صعود الخط الدفاعي. يهدف الى تفعيل الانضباط في التمرکز وتوحيد القرار الدفاعي.
- 4- التغطية عند الاختراق ، يتكون التمرين من مدافعين ضد مهاجم، وعند تجاوز المهاجم للأول، يقوم الثاني بالتغطية الفورية. يهدف الى تعزيز التعاون الدفاعي في التغطية الخلفية.
- 5- الانتقال من الهجوم إلى الدفاع، يبدأ اللاعبون بالهجوم، وبعد فقدان الكرة، يُطلب منهم العودة بسرعة لمواقعهم الدفاعية. يهدف هذا التدريب على التحول الدفاعي السريع.
- 6- تركز خط الوسط الدفاعي، ويكون بتشكيل خط ثانٍ أمام المدافعين ، و توضع مجموعة وسطية أمام الدفاع، وتُطلب منهم التحرك لقطع الطريق أمام التمريرات العرضية والطولية. يهدف الى تقوية الجدار الدفاعي الوسيط.
- 7- الضغط على حامل الكرة، من خلال اللعب 3 ضد 3 في منتصف الملعب، مع تطبيق الضغط المنظم على الكرة. يهدف الى تقليص الخيارات أمام حامل الكرة.
- 8- قطع خطوط التمرير . ويتم بمراقبة تحركات الخصم وقطع مسارات التمرير بين الخطوط. يهدف الى تعطيل بناء الهجمة عند الخصم.
- 9- العودة السريعة للوضع الدفاعي بعد فقد الكرة، يُطلب من لاعبي الوسط الرجوع بسرعة إلى مراكزهم الأصلية. مع تغيير في موقع فقدان الكرة. يهدف: تحسين الجاهزية الدفاعية بعد فقد الكرة .



- 10- تركز خط الهجوم دفاعياً او الدفاع من الأمام (الضغط العالي) يبدأ الخصم بالهجوم من الخلف، ويضغط المهاجمون لمنع البناء و فرض ضغط مبكر على الخصم في مناطقه.
- 11- إغلاق زوايا التمرير على المدافعين اذ يتحرك المهاجمون لإغلاق المسارات المتاحة أمام مدافعي الخصم. يهدف الى الحد من فعالية البناء الخلفي للهجمة.
- 12- التراجع عند فقدان الكرة , بعد فقد الكرة، يعود المهاجمون بسرعة للمساندة الدفاعية. يهدف المساهمة في الدفاع الجماعي.

ثانياً: التمرينات الهجومية:

- 1- تركز خط الهجوم و التحرك لفتح المساحات في دفاع الخصم اذ يتحرك المهاجم الأول نحو الكرة، والآخر يبتعد لسحب المدافعين. يهدف الى خلق فراغات للهجوم.
- 2- التحرك لخلق زوايا تمرير فعالة بتشكيل مثلثات تمرير بين لاعبي الهجوم وصانع اللعب. يهدف الى تسهيل التمرير والتقدم نحو المرمى.
- 3- جذب المدافعين بعيداً عن مناطق الخطر , المهاجم يتحرك جانبياً لسحب الدفاع وترك المساحة داخل منطقة الجزاء. يهدف الى تهيئة فرص الاختراق للمساندين.
- 4- التحرك الذكي بدون كرة وذلك بتحركات وهمية ومفاجئة من دون كرة لتشتيت الدفاع. يهدف الى تحسين التكتيك الجماعي.
- 5- الضغط العالي عند فقدان الكرة , بمجرد فقد الكرة، يبدأ المهاجمون بالضغط الفوري لاستعادتها. يهدف الى استعادة الكرة بأسرع وقت.
- 6- تركز خط الوسط الهجومي و التحرك بين الخطوط لاستغلال الفراغات وذلك بتحريك لاعبي الوسط خلف خط الوسط الأمامي للخصم لطلب الكرة. بهدف اختراق الخطوط الدفاعية.
- 7- دعم الهجوم من الخلف بتحريك لاعبي الوسط للانضمام للهجمة بعد بدايتها لتشكيل زيادة عددية. بهدف تكثيف الهجوم.
- 8- تبادل المواقع مع اللاعبين الأماميين , تبادل المواقع مع المهاجم لتغيير مراكز الرقابة. بهدف كسر التنظيم الدفاعي.
- 9- السيطرة على وسط الميدان هجوماً بتبادل التمريرات في وسط الميدان مع تحركات ديناميكية. يهدف الى السيطرة على مجريات اللعب.
- 10- تركز الأجنحة والمهاجمين: التركز في الأطراف لفتح اللعب بتواجد الأجنحة قرب الخط الجانبي، لاستلام الكرة وفتح الملعب. بهدف: توسيع ساحة اللعب.



- 11- التمرکز عند امتلاك الكرة، الجناح يتمركز بشكل يتيح له الاستلام والتحرك للأمام. بهدف توفير خيارات هجومية.
- 12- الانطلاق في المساحات الخالية يبدأ الجناح من وضع ثابت ثم ينطلق نحو الفراغ خلف المدافع بعد تمريرة (طويلة او قصيرة). بهدف كسر التسلل واستغلال الفراغ.
- 13- تسريع التبادل الهجومي مع الزملاء وذلك عن طريق تبادل تمريرات سريعة بين الجناح والمهاجم داخل الثلث الأخير. بهدف إنهاء الهجمة بسرعة ودقة.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية خطوة تمهيدية ضرورية قبل الشروع في تنفيذ البحث الرئيس، إذ تساعد الباحث على التأكد من صلاحية الأدوات، وإمكانية تطبيق الاختبارات، وتحديد الصعوبات التي قد تواجهه في الميدان.

هدفت التجربة الاستطلاعية إلى التحقق من صلاحية استمارات تقويم السلوكيات الخطئية (الدفاعية والهجومية)، ومدى وضوح مفرداتها، وفاعلية الأدوات المستخدمة. نُفذت التجربة في مباراة ودية جمعت عينة البحث مع اكااديمية منتدى الكاطون. وأظهرت النتائج وضوح الفقرات ودقة الأدوات، مع إجراء تعديلات طفيفة على بعض المصطلحات. كما تم تدريب المقيمين لضمان دقة التقييم وتقليل التحيز. إذ تم تصوير المباراة من قبل احد المصورين المعتمدين*، بعد الاتفاق على كيفية التصوير ووضوحه وذلك في يوم الاثنين الموافق 2025/2/17 في تمام الساعة الثالثة عصراً. وبعد تفريغ التصوير وخبزها في أقراص تم توزيعها على السادة المحكمين. إذ استغرقت ثلاث أيام للتحكيم وبدء ذلك بدأت المراجعات الإحصائية حول نتائج القياس للمحكمين الثلاث والتي أظهرت ترابط بين القيم ولفقرات جميعاً.

2-4-5 الاختبار القبلي :

بعد التأكد من صلاحية القياس وسهولته وتحديد المعالم الإحصائية عمد الباحث الى اجراء القياس القبلي المعتمد في مباراة ضمن بطولة السيادة للمدارس التخصصية التي تقيمها مديرية الرياضة والشباب في ديالى لضمان الأداء بشكل حقيقي تنافسي، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2025/3/18 في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب منتدى الخالص مع فريق منتدى

* هوبي العراقي: مصور فوتوغرافي معتمد.



الدوامة أحد الفرق المشاركة في البطولة أعلاه. وتم تصوير المباراة كاملة وفقا لما تم في التجربة الاستطلاعية.

2-4-6 التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية بعد الانتهاء من القياس القبلي في يوم الخميس الموافق 2025/3/20 بواقع اربع وحدات تدريبية للأسبوع الواحد للأيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس واستمر التدريب لثمان أسابيع بمعدل 33 وحدة تدريبية اخرها في يوم الخميس 2025/5/15 , طبقت التمرينات في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اذ تراوحت فترات التدريب على الأساليب الخططية من 40-45 دقيقة من الوحدة التدريبية استخدم فيها الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة متدرجا بالشدة التدريبية من 70% فما فوق وكانت التمرينات تحاكي المتغيرات التي تحدث اثناء المباراة إضافة الى وضع اهداف تدريبية وفقا للمبادئ الدفاعية والهجومية التي تضمنتها استمارة التقييم من اجل ان يتحقق ما أراد الباحث دراسته . جميع الوحدات التدريبية أجريت على ملعب منتدى الخالص حرصا من الباحث على تثبيت المتغيرات المؤثرة بالدراسة الحالية.

2-4-7 الاختبار البعدي:

اجري الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تمرينات التجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق 2025/5/17 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً اذ عمد الباحث الى إقامة بطولة ودية جمعت بعض فرق المنتديات والاكاديميات والمدارس التخصصية بأعمار 14-15 سنة وحرص ان تكون مباراة الافتتاح بين فريق منتدى الخالص (عينة البحث) وفريق منتدى الدوامة (عينة القياس القبلي) حرصا على مصداقية النتائج ولكي تكون ذات طابع تنافسي اذ ان هدف الفريقين هو الفوز وبالتالي سيكون التنافس حقيقي وهذا ما أراده الباحث.

2-4-8 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج

المعالم الإحصائية

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الأساليب الخططية الدفاعية .

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين (القبلي – البعدي)

لأساليب الخططية الدفاعية

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	التمركز الصحيح للاعب الخلفي	44.70	69.55	2.617	6.202	0.585	1.386
2	الضغط على حامل الكرة (دفاع)	44.40	72.55	3.033	4.817	0.678	1.077
3	تطبيق مصيدة التسلل	45.50	67.40	2.564	2.980	0.573	0.666
4	التغطية عند الاختراق	44.15	70.70	3.297	5.100	0.737	1.140
5	الانتقال من الهجوم إلى الدفاع	46.10	66.45	3.210	2.665	0.717	0.595
6	تشكيل خط ثاني أمام المدافعين	45.30	66.10	2.921	5.599	0.653	1.252
7	الضغط على حامل الكرة (وسط)	45.35	63.20	3.437	3.053	0.768	0.682
8	قطع خطوط التميرير	43.75	62.45	2.953	4.211	0.660	0.941
9	العودة السريعة للوضع الدفاعي	45.35	68.05	2.497	4.442	0.558	0.993
10	الدفاع من الأمام [الضغط العالي]	44.85	69.30	3.116	4.001	0.696	0.894
11	إغلاق زوايا التميرير على المدافعين	44.15	71.20	2.960	4.200	0.662	0.939
12	التراجع عند فقدان الكرة	46.05	76.05	1.761	1.877	0.393	0.419

ولبيان دلالة الفروق عمد الباحث الى استخراج المعالم الإحصائية الملائمة لاستحصال النتائج وذلك باستخراج متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ وأخيرا دلالة الفروق وفقا للجدول (4)

الجدول (4)

يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي - البعدي)
للأساليب الخططية الهجومية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	التمركز الصحيح للاعب الخلفي		24.85-	6.698	16.590	0.000	معنوي
2	الضغط على حامل الكرة (دفاع)		28.15-	3.869	32.531	0.000	معنوي
3	تطبيق مصيدة التسل		21.90-	3.416	28.665	0.000	معنوي
4	التغطية عند الاختراق		26.55-	4.946	24.665	0.000	معنوي
5	الانتقال من الهجوم إلى الدفاع		20.35-	3.453	26.356	0.000	معنوي
6	تشكيل خط ثاني أمام المدافعين		20.80-	5.366	17.333	0.000	معنوي
7	الضغط على حامل الكرة (وسط)		17.85-	5.153	15.491	0.000	معنوي
8	قطع خطوط التمرير		18.70-	4.889	17.104	0.000	معنوي

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الأساليب الخطئية الهجومية.

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين (القبلي – البعدي)
الخطئية الدفاعية والهجومية

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	العينة	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
12	التحرك لفتح مساحات في دفاع الخصم		44.90	75.30	2.731	2.867	0.610	0.641
13	التحرك لخلق زوايا تمرير فعالة		44.45	75.85	2.999	2.680	0.670	0.599
14	جذب المدافعين بعيداً عن مناطق الخطر		46.35	75.60	2.368	1.902	0.529	0.425
15	التحرك بين الخطوط لاستغلال الفراغات		45.05	75.05	3.017	3.017	0.674	0.674
16	دعم الهجوم من الخلف		44.25	75.20	3.416	3.302	0.763	0.738
17	تبادل المواقع مع اللاعبين الأماميين		43.55	74.75	2.981	3.306	0.666	0.739
18	السيطرة على وسط الميدان هجوماً		44.50	75.25	1.877	2.221	0.419	0.496
19	التمركز في الاطراف لفتح اللعب		44	73.25	2.339	3.567	0.523	0.797
20	التمركز المناسب عند امتلاك الكرة		44.10	73.25	2.314	3.697	0.517	0.826
21	الانطلاق في المساحات الخالية		43.35	74.90	2.300	2.268	0.514	0.507
22	تسريع التبادل الهجومي مع الزملاء		44.10	73.50	2.198	2.892	0.491	0.646

ولبيان دلالة الفروق عمد الباحث الى استخراج المعالم الإحصائية الملائمة لاستحصاء النتائج وذلك باستخراج متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ وأخيراً دلالة الفروق وفقاً للجدول (6).

الجدول (6)

الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي - البعدي) الخططية
الدفاعية والهجومية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
13	التحرك لخلق زوايا تمرير فعالة		31.40-	3.185	44.083	0.000	معنوي
14	جذب المدافعين بعيداً عن مناطق الخطر		29.25-	1.650	79.262	0.000	معنوي
15	التحرك بين الخطوط لاستغلال الفراغات		30-	4.495	29.843	0.000	معنوي
16	دعم الهجوم من الخلف		30.95-	4.477	30.911	0.000	معنوي
17	تبادل المواقع مع اللاعبين الأماميين		31.20-	3.592	38.841	0.000	معنوي
18	السيطرة على وسط الميدان هجوماً		30.75-	2.552	53.885	0.000	معنوي
19	التمركز في الأطراف لفتح اللعب		29.25-	4.127	31.689	0.000	معنوي
20	التمركز المناسب عند امتلاك الكرة		29.15-	4.880	26.711	0.000	معنوي
21	الانطلاق في المساحات الخالية		31.55-	3.300	42.752	0.000	معنوي
22	تسريع التبادل الهجومي مع الزملاء		29.40-	3.330	39.473	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

3-3 مناقشة النتائج:

من الجداول الإحصائية (3,4,5,6) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للأساليب الخططية الدفاعية والهجومية ولصالح الاختبار البعدي. ومن هنا فإن فروض البحث قد تحققت. ففي التحسن في التمرکز الدفاعي (الخط الخلفي) ظهر ارتفاع واضح في المتوسط البعدي (69.55) مقارنة بالقبلي (44.70) مع فروق معنوية عالية. هذا يشير إلى أن التمرينات النوعية بالتشكيل الفرقي ساعدت اللاعبين على تحسين إدراكهم للمساحات، وهو ما تؤكدته دراسة *García et al. (2021)* التي بينت أن التدريب الخططي يرفع كفاءة التمرکز الدفاعي. أما الضغط على حامل الكرة (الدفاع والوسط):

أظهرت النتائج تحسناً معنوياً كبيراً، حيث ارتفع المتوسط من (44.40 إلى 72.55) في الدفاع ومن (45.35 إلى 63.20) في الوسط. يوضح ذلك أن التدريب العملي في مواقف اللعب المصغرة أسهم في رفع سرعة رد الفعل، بما يتماشى مع ما أشار إليه *Smith (2018)* بأن التمرينات النوعية تحسّن من فاعلية الضغط وغلق الخيارات أمام المنافس. وفي تطبيق مصيدة التسلل والتغطية عند الاختراق: التحسن الملحوظ في هذه المهارة يعكس نجاح البرنامج

في تعزيز التعاون بين المدافعين، إذ تعتمد هذه السلوكيات على التنسيق اللحظي بين أكثر من لاعب. هذا يتفق مع عبد الله (2019) الذي أكد أن التدريبات الجماعية ترفع من الانسجام الدفاعي.

والانتقال من الهجوم إلى الدفاع والعودة السريعة: سجلت النتائج فروقاً معنوية لصالح البعدي $T=26.356$ و $T=20.450$ مما يشير إلى تحسن قدرة اللاعبين على التحول السريع بعد فقدان الكرة، وهو من أهم سمات كرة القدم الحديثة (الهجوم – الدفاع الانتقالي). وتؤكد A/- (2020) *Metairie* أن اللعب في مواقف ضاغطة ومتغيرة يسهم في رفع كفاءة التحولات. اما في **قطع خطوط التمرير وإغلاق زوايا التمرير:** أظهرت النتائج دلالة معنوية، حيث تحسن المتوسط بشكل ملحوظ، مما يعكس تطور الوعي الموضوعي وقدرة اللاعبين على قراءة تحركات الخصم. اما التراجع عند فقدان الكرة: كانت هذه المهارة الأعلى تحسناً ($T=55.759$) ، إذ ارتفع المتوسط من 46.05 إلى 76.05. يشير ذلك إلى أن التمرينات النوعية عززت من السلوكيات الدفاعية الجماعية والانضباط في اللحظات الحرجة من المباراة.

من الجدولين (5 و 6) والمتعلقين بالمهارات الخطئية الهجومية، حيث تبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات، لصالح القياس البعدي. إذ اظهر التحرك لفتح المساحات وخلق زوايا تمرير فعالة: أظهرت النتائج ارتفاع المتوسط البعدي (75.30 و 75.85) مقارنة بالقبلي (44.90 و 44.45) مع فروق معنوية عالية ($T=44.083$). وهذا يعكس قدرة البرنامج التدريبي على تطوير مهارات التحرك بدون كرة وصناعة خيارات تمرير متعددة. وهو ما تؤكد دراسة (2020) Al-Mutairi التي أشارت إلى أن مواقف اللعب المتغيرة (Small-Sided Games) تحفز اللاعبين على البحث عن المساحات وزيادة ديناميكية التمرير. وجذب المدافعين بعيداً عن مناطق الخطر: كان من أبرز المهارات تحسناً ($T=79.262$) ، حيث أصبح اللاعبون أكثر وعياً بضرورة سحب المدافعين لخلق فراغات يستغلها الزملاء. هذه النتيجة تتفق مع ما أوضحه (2021) García et al. بأن التدريب الخططي يساعد على رفع مستوى الذكاء الموقعي وتحركات الهجوم التكتيكية. اما التحرك بين الخطوط واستغلال الفراغات: فان الزيادة الواضحة في المتوسط (من 45.05 إلى 75.05) تعكس ارتفاع كفاءة اللاعبين في اختراق الخطوط الدفاعية. وقد أشارت دراسة عبد الله (2019) إلى أن التدريبات الجماعية المنظمة ترفع من كفاءة استغلال المساحات بين خطوط المنافس.



وفي قياس دعم الهجوم من الخلف وتبادل المواقع: كلا المتغيرين تحسّنا بشكل معنوي ($T=30.911$) و ($T=38.841$)، مما يشير إلى تنامي روح التعاون بين اللاعبين وقدرتهم على التبادل المرن في الأدوار الهجومية. هذه النتيجة تتوافق مع ما ذكره (Smith 2018) أن تبادل المواقع أثناء التدريب يرفع من مرونة الهجوم ويفتح خيارات متعددة للتسجيل. اما السيطرة على وسط الميدان هجومياً: فان الارتفاع الكبير ($T=53.885$) يعكس دور البرنامج في تعزيز التحكم في إيقاع اللعب عبر الوسط، وهو ما يوافق (Carling et al. 2014) الذين أكدوا أن السيطرة على خط الوسط مفتاح رئيسي لنجاح البناء الهجومي.

وفي التمرکز في الأطراف والتمرکز المناسب عند امتلاك الكرة: شهد تحسن الأداء بشكل معنوي، مما يعكس أن التمرينات النوعية حسّنت توزيع اللاعبين في الملعب ووعيهم بضرورة التمرکز لفتح زوايا اللعب.

والانطلاق في المساحات الخالية وتسريع التبادل الهجومي: كلاهما شهد تحسّنا معنوياً ($T=42.752$ و $T=39.473$)، وهو ما يشير إلى رفع مستوى سرعة الهجوم والفعالية في استغلال المساحات، بما يتماشى مع دراسات حديثة حول أهمية سرعة التمرير والتحرك (Castellano et al., 2019).

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1. التمرينات النوعية بالتشكيل الفرقي تعزز من قدرات اللاعبين الخططية.
2. التطبيق العملي في فريق كامل يتيح فرص تعلم واقعية ومباشرة.
3. التمرينات المصممة بشكل تدريجي وواقعي تحسن الأداء الفردي والجماعي.

4-2 التوصيات:

1. إدراج تمارين تشكيل فرقي دوري في برامج التدريب للشباب.
2. استخدام مقاطع الفيديو لتحليل الأداء وتحسين الاستراتيجية.
3. متابعة اللاعبين بشكل فردي وجماعي لضمان فهمهم للمهام والخطط.



المصادر:

- حسين محمد ؛ الذكاء الخططي للاعب كرة القدم الناشئ، عمان , دار المسيرة , 2016.
- سامي عبد المجيد؛ أساليب البحث العلمي في التربية الرياضية , بغداد , دار الرشيد 2006,
- عبد الله مهدي؛ تصميم التمرينات الذكية في كرة القدم. بغداد: دار الإبداع. 2021.
- عبد الله، محمد حسن: أثر التمرينات النوعية على الأداء الخططي للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة، مجلة علوم الرياضة العربية ، 15(3)، 145-162. (2019).
- Smith, T Specific drills and their effect on defensive positioning in under-16 soccer players. Coaching Review, 12(2), 87–96. . (2018).
- Al-Mutairi, F The effect of small-sided games on offensive and defensive tactical behaviors in youth football. Journal of Sports Sciences, 38(4), 215–223. . (2020).
- García, J., López, A., & Pérez, R Integrated tactical and technical training in youth soccer. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(5), 1123–1135. . (2021)